

# Wie schütze ich mein Kind vor Alkohol & Drogen?



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Autor: Antonio Rudolphios

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.

Als Leserin und Leser, möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses eBooks entstehen, übernommen werden können. Der Leser ist für die aus diesem Ratgeber resultierenden Handlungen selbst verantwortlich.

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort.....</b>	<b>6</b>
<b>Pubertät ist eine starke Herausforderung für alle.....</b>	<b>8</b>
<b>Ernst nehmen und stark machen.....</b>	<b>9</b>
<b>Machen Sie sich selbst schlau.....</b>	<b>12</b>
<b>Erkennen Sie Schwierigkeiten.....</b>	<b>15</b>
<b>Seien Sie selbst gute Vorbilder.....</b>	<b>17</b>
<b>Wie schützen Sie Ihre Kinder vor Alkohol und Drogen?..</b>	<b>20</b>
<b>Reden, reden und nochmals reden.....</b>	<b>20</b>
<b>Klären Sie auf.....</b>	<b>21</b>
<b>Immer weniger Jugendliche rauchen.....</b>	<b>21</b>
<b>Ein Thema für die Schule.....</b>	<b>21</b>
<b>Schock-Therapie.....</b>	<b>22</b>
<b>Konfrontieren Sie.....</b>	<b>22</b>
<b>Fragwürdige Methoden.....</b>	<b>23</b>
<b>Spielen Sie auch nicht „Daddy cool“ .....</b>	<b>23</b>
<b>Ehrliches Interesse zeigen.....</b>	<b>24</b>
<b>Information ist alles.....</b>	<b>24</b>
<b>Gutes Beispiel sein.....</b>	<b>25</b>
<b>Der Diabetiker spürt jede Zigarette.....</b>	<b>26</b>
<b>Besuchen Sie Obdachlose.....</b>	<b>27</b>
<b>Diabolisches Syndrom.....</b>	<b>27</b>

<b>Kinder brauchen Perspektiven .....</b>	<b>28</b>
<b>Kennen Sie die neuen Trends?.....</b>	<b>28</b>
<b>Drogen mal probieren? .....</b>	<b>29</b>
<b>Besuch in der Drogenberatung.....</b>	<b>29</b>
<b>Lasst sie doch Erfahrungen sammeln.....</b>	<b>29</b>
<b>Stopp den Verboten!.....</b>	<b>30</b>
<b>Wo ist Ihre Empathie?.....</b>	<b>31</b>
<b>Selbstbewusstsein fördern.....</b>	<b>32</b>
<b>Haben Sie Ihr Kind erwischt?.....</b>	<b>32</b>
<b>Hilfe in Konflikten .....</b>	<b>33</b>
<b>Langeweile vermeiden .....</b>	<b>33</b>
<b>Probleme erkennen.....</b>	<b>34</b>
<b>Trennungs-Schmerz.....</b>	<b>34</b>
<b>Missbrauch?.....</b>	<b>34</b>
<b>Auf emotionale Zuwendung ist Verlass.....</b>	<b>35</b>
<b>Keine Überforderung bitte.....</b>	<b>36</b>
<b>Perspektive bieten.....</b>	<b>36</b>
<b>Spiel- und Computersucht bemerken.....</b>	<b>37</b>
<b>Erkennen Sie den Frust?.....</b>	<b>37</b>
<b>Kinder entgleiten Ihnen.....</b>	<b>38</b>
<b>Respekt beibringen.....</b>	<b>39</b>
<b>Erziehung zur Respektlosigkeit vermeiden.....</b>	<b>40</b>

<b>Jugendliche brauchen Grenzen.....</b>	<b>41</b>
<b>Das Problem mit der Volljährigkeit.....</b>	<b>43</b>
<b>Menschen in Lebenskrisen sind besonders labil.....</b>	<b>44</b>
<b>Auch Pubertierende brauchen Rituale.....</b>	<b>44</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>45</b>

## **Vorwort**

„Gebranntes Kind scheut Feuer“ sagt doch alles: Kinder sind neugierig und erkunden die Welt. Dabei geht manches schief, weil sie noch nicht alle Gefahren kennen. Gebranntes Kind meint: Sie haben schlechte Erfahrungen gemacht, sich vielleicht die Finger verbrannt oder die Hand eingeklemmt und so gelernt, bestimmte unangenehme Dinge nicht mehr zu wiederholen.

Neugier ist das Stichwort – „Neu“ und „Gier“ – Kinder und Jugendliche wollen Neues selbst ausprobieren und ihre eigenen Erfahrungen sammeln. Sie treibt sprichwörtlich eine Gier nach Neuem an. Man kann jungen Menschen aus den Erfahrungen Älterer so oft man will etwas sagen, dass dies und jenes nicht funktioniert. Doch deshalb übernehmen sie es noch längst nicht einfach so. Nein, die Kinder wollen es selbst ausprobieren und eben auch feststellen, dass etwas nicht klappt. Dahinter steht der Wille, es vielleicht doch einmal den Altvorderen zeigen zu wollen und zu beweisen, dass das Gegenteil möglich ist. Erst nach eigener Erfahrung akzeptieren wir Dinge dann auch endlich.

Jedes Kind hat so gelernt. Denken Sie doch mal an sich selbst. Vielleicht finden Sie an Ihrem Körper noch Narben oder Brandwunden, die Sie an Ihre eigene Neugier und Erkundungstour erinnern.

Kinder orientieren sich an Vorbildern, manchmal leider auch an schlechten. Sie übernehmen oft ungeprüft solche Verhaltensweisen, die als „cool“ empfinden und mit denen sie den starken Mann markieren. Leider können das auch gefährliche Versuche sein wie etwa mal das Zigarettenrauchen auszuprobieren oder Drogen zu testen.

Kinder leben in ihren Familien, aber auch in Gemeinschaften wie Schule, Sportverein, mit Freunden und in Cliquen. Da ist der

Gruppenzwang groß. Man will dabei sein und voll integriert in der Gruppe. Wer da nein sagt, gehört nicht richtig dazu. Aus reinem Gefallen lehnt man die angebotene Zigarette oder den Schluck aus der Pulle nicht ab. So fängt es an. Vom Joint ist man da nicht weit entfernt. „Such dir die richtigen Freunde aus“, predigen die Eltern einem ständig. Ja, schaut sie euch genau an, mit denen Ihr euch einlasst.

Und eben unter solchen „Freunden“ kommen junge Menschen schnell mit Alkohol und Drogen in Kontakt. So rutschen sie schneller in Abhängigkeiten als sie selbst es wahrhaben wollen.

Der Grundstein wird im Elternhaus gelegt. Kommunizieren die Erwachsenen mit ihren Kindern oder ordnen sie einfach nur an, befehligen sie? Ein gutes Verhältnis zwischen den Generationen ist eine ausgezeichnete Basis. Das muss auf der Basis von Respekt auch zwischen Jung und Alt stattfinden, ein Kontakt also auf Augenhöhe. Kinder sind selbständige Individuen mit eigenem Willen, eigener Meinung und unverwechselbarem Charakter. Seien Sie stets loyal zu Ihrem Nachwuchs und respektieren Sie dessen Intimsphäre. Kinder ernst nehmen und stark machen beugt der Neugier nach Drogen und Alkohol vor.

Sie wollen sich intensiver über dieses Thema informieren, um Ihre Kinder noch besser begleiten zu können. Dazu ist dieser Ratgeber genau richtig. Mit den Tipps und Tricks aus diesem Buch fällt es Ihnen wesentlich leichter, Ihren Nachwuchs kompetent zu begleiten. Finden Sie mit diesen Hilfen Ihren eigenen individuellen Weg.

## Pubertät ist eine starke Herausforderung für alle

Gemeinhin weiß man, dass Kinder in der Pubertät selbst nicht so genau wissen, ob sie **Fisch oder Fleisch** sind. Manchmal geben sie sich unausstehlich und man lässt sie am besten in Ruhe. Sie kennen weder Vater noch Mutter und wissen oft mit sich selbst nichts anzufangen. „**Was willst du eigentlich?**“ Erwarten Sie bitte keine schlüssige Antwort darauf. Denn die Heranwachsenden können Ihnen oft selbst keine Erklärung geben.

Pubertierende sind dabei, ihren **Weg im Leben zu suchen und zu finden**. Das ist für sie selbst nicht so ganz einfach. Denn sie stellen plötzlich auch große **Veränderungen** und Umbrüche in und mit ihrem **Körper** fest. Scham- und Achselhaare wachsen. Mädchen bekommen ihre erste Monatsblutung, Jungen erleben zum ersten Mal einen Samenerguss. Die Stimme verändert sich. Man interessiert sich entweder fürs andere oder auch fürs gleiche Geschlecht. Hier finden die Weichenstellungen fürs weitere Leben und die persönliche Orientierung im Leben statt. In welche Richtung gehen wir?

**Unzufriedenheit** mit sich selbst und der Welt, **Neugierde** und Entdeckung, der Aufbau einer eigenen Intimsphäre, eine eigene Meinung, sich lossagen von Erwachsenen und die Unabhängigkeit suchen sind gepaart mit Unsicherheit und mangelnder Lebenserfahrung. Deshalb lauern hier große **Gefahren, Leichtsinnigkeit** und ein gewisses **Verführungs-Potenzial**.

Wer nicht genau weiß, was er will, irrt wie ein schwankendes Boot durch die raue See und wird getrieben vom zufälligen Wellenschlag der Gefühle und Begegnungen. Schnell folgt man den **Rattenfängern**, weil deren Ansichten und Art zu reden unsicheren Menschen einen Anker und Halt geben.



## Ernst nehmen und stark machen

Deshalb ist es im **Elternhaus** so wichtig, seine **Kinder ernst zu nehmen**. Seien Sie **Partner auf Augenhöhe** und vergessen Sie den Altersunterschied, Ihre Macht und Möglichkeiten sowie Ihre Erwachsenen-Autorität. Kinder in der Pubertät entwickeln ihre eigene Persönlichkeit. Sie suchen **Vorbilder** – und wenn sie sie in der Familie nicht finden, dann eben bei „starken“ Persönlichkeiten außerhalb.

Wer als Eltern nicht Vorbild ist, schafft **labilen und unsicheren** Nachwuchs. Und das muss nicht immer gut sein. Nehmen Sie Ihre Kinder nicht mehr ernst, verlieren Sie auch leicht den Anschluss. Sie verschließen sich ihnen und Sie bekommen kaum mehr etwas mit. Stellen Sie sich lieber unangenehmen, quälenden Diskussionen als plötzlich in Parallelwelten nur noch nebenher zu leben. Sie haben einen völlig anderen Zugang zu Ihrem Nachwuchs, wenn Sie Ihm ein **loyaler Partner** sind. Dann nimmt man sich auch gegenseitig ernst und wird vielleicht zum **guten Berater** in allen Lebenslagen.

Zugegeben, es braucht **starke Nerven**. Hören Sie zu und stellen Sie sich den oft schwierigen Gesprächen und Diskussionen. Sprechen Sie sich als Eltern untereinander ab und bleiben Sie immer **konsequent**. Ein Nein muss ein Nein bleiben – bei beiden Partnern. Sonst spielen die Kinder Sie gegeneinander aus, wollen Sie nur der Gute sein, der auch mal was außer der Reihe erlaubt. Schaffen Sie lieber ein System von **Belohnung** für erfolgreiches Einhalten von Regeln und Absprachen. Denn Kinder brauchen auch **Grenzen**, und diese testen sie permanent aus. Das muss Ihnen als Erzieher bekannt sein. Halten Sie die buchstäblichen **Trotzreaktionen** Pubertierender aus. Ja es ist manchmal hart, von den eigenen Kindern angegiftet zu werden. Aber am Ende haben Sie damit Erfolg. So mancher ungenießbarer Halbstarker wurde hinterher zum ganz lieben Sohn oder zur

entzückenden Tochter. Man findet später dann oft zum allerbesten Verhältnis untereinander zurück.

Wer seine Kinder ernst nimmt, **macht sie auch stark**. Und starke Kinder sagen **Nein** – wenn ihnen eine Zigarette, ein Joint oder Alkohol angeboten werden. Sie sind keine Ja-Sager und deshalb manchmal auch unbequem, weil sie einen eigenen Kopf haben und sich ihre Meinung selbst bilden, anderen nicht nachplappern und hinterherlaufen. Das ist auch gut so. Denn sie lassen sich dann auch nicht so leicht einfach überreden und manipulieren.

Stark machen Sie Ihre Kinder auch, wenn Sie ihnen immer wieder Feedback drüber geben, dass sie etwas **besonders gut gemacht haben**. Lassen Sie sie eigenständig Dinge erledigen, geben Sie ihnen kleine Aufträge. Bestätigen Sie Ihre Kids und loben Sie sie. Verteidigen Sie sie auch gegen Anfeindungen und Ungerechtigkeiten. Kämpfen Sie für Ihren Nachwuchs – auch gegenüber Lehrern und Trainern, wenn sie sich ungerecht behandelt fühlen. Sie sind der Fürsprecher Ihrer Kinder, also fighten Sie für sie.

Dabei müssen Sie auch in der Lage sein, neidlos anzuerkennen, dass Ihre Kinder in manchen Belangen **sogar besser sein können als Sie**. Kinder sind Individuen wie Sie auch, einzigartig und einmalig auf der Welt. Nur starke Jugendliche gehen unbeirrt und selbständig ihren Weg. Deshalb muss Ihnen alles daran gelegen sein, dass Kinder aufs Leben gut vorbereitet werden. Am besten geschieht das dadurch, dass Sie **selbst nachahmenswerte Vorbilder** sind. Denn Kinder schauen sich viel von den Erwachsenen ab. Es muss Ihr Ziel sein, selbständige Geschöpfe lebensfähig auf die Beine zu stellen – und dann auch im entscheidenden Moment **loslassen zu können**. Manche Eltern klammern sich ja an ihrem Nachwuchs und wollen sogar noch in deren Erwachsenenleben weiter mitbestimmen. Es gibt solche Klammeraffen.

Dazu gehört es aber auch, dem eigenen Nachwuchs das Leben im Hotel Mama nicht zu angenehm zu machen, denn dann werden Sie Ihre „Brut“ garantiert nie los, weil es ja so bequem ist. Ihre Aufgabe ist es, Ihre Kinder auf ein eigenes Leben vorzubereiten und ihnen alle Gefahren vor Augen zu führen und die Konsequenzen daraus – zum Beispiel: Wenn du Drogen nimmst und einen Joint rauchst, rutschst du in die Abhängigkeit, kannst keinen Job gut erledigen, verlierst irgendwann mal deine Wohnung und bist obdachlos, ruinierst auf Dauer deinen Körper und stirbst früher, kannst unter Drogeneinfluss kein Auto mehr fahren und so weiter, verlierst am Ende alle Freunde und bleibst ein Außenseiter der Gesellschaft ohne Konto und eigenes Geld – ein total und in jeder Hinsicht **abhängiger Mensch**.

Starke junge Menschen entwickeln eine **positive Persönlichkeit**, haben **Charakter und Tugenden** wie Disziplin, Pünktlichkeit, Loyalität, Zuverlässigkeit, Vertrauen und Ehrlichkeit. Ein starker Charakter ist ein geachtetes **Vorbild** und wird von Mitmenschen bewundert, seine Gesellschaft wird gesucht. Anerkennung ist der beste Lohn, den jemand bekommen kann.

## Machen Sie sich selbst schlau

Eltern sind zwar **Erzieher** ihres Nachwuchses, aber **in Pädagogik nicht ausgebildet**. Sie haben weder einen Abschluss als Lehrer noch als Jugend-Psychologe. Als Eltern wachsen Sie spontan in eine Rolle, die Sie **selbst erst mal lernen müssen**. Deshalb machen Sie sich schlau. Das geht heutzutage relativ einfach übers Internet. Finden Sie heraus, wo die Fallstricke im Zusammenleben mit Ihren Kindern liegen und auf was alles Sie sich gefasst machen dürfen. Seien Sie vorbereitet und immer **einen Schritt voraus**. Nichts ist schlimmer, als unvorbereitet in Fallen zu tappen. Bleiben Sie vor allem cool, lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Dazu ist es gut, die **neuen Trends** unter Jugendlichen zu beobachten. Dann wissen Sie auch, womit Sie zu rechnen haben – etwa Koma-Saufen, Flatrate-Partys oder Cristal Meth.

Sie können ein spezielles Problem auch als **Frage in Foren und Blogs** eingeben. Diskutieren Sie mit anderen, denen ein ähnliches Thema auf den Nägeln brennt. Manchmal kann man von ähnlich betroffenen Eltern gut lernen. Denn viele haben vielleicht das Problem schon durchgemacht und darauf eine gute Antwort gefunden. So läuft es auch in **Selbsthilfegruppen**. Eltern tauschen sich untereinander aus und versuchen dadurch, voneinander zu lernen und Lösungen in Erziehungsfragen zu finden.

So erfahren Sie am ehesten über neue Gefahren und Stolperfallen im Leben Ihrer Sprösslinge. „Hast du schon davon gehört? Erics Mutter bekam einen Anruf von der Konfirmanden-Freizeit. Sie musste Ihren Sohn aus dem Ferienlager abholen, weil er eine Flasche Wodka getrunken hatte und nicht mehr auf den Beinen stehen könnte.“ Solche Fälle sind noch harmlos. Wenn erst mal Ihr Kind winselnd vor der eigenen Tür steht und um Geld für den nächsten Schuss bettelt, haben Sie ein ungleich schwierigeres Problem zu lösen. Sie stehen nämlich

vor der Entscheidung, Ihren eigenen Nachwuchs abzuweisen, vor die Tür zu setzen und die Polizei zu rufen. Kann man überhaupt so hart als Eltern sein? Man muss wohl, um ihm tatsächlich zu helfen. Seien Sie **auf alles gut vorbereitet**. Malen Sie sich ruhig die schlimmsten Szenarien aus – und freuen Sie sich eher darüber, wenn es Ihnen nicht passiert.

Und dennoch kann man sich als Eltern **nicht auf alles einstellen**. Die Welt ist im schnellen Wandel. Sie bekommen manchmal Trend-Veränderungen gar nicht so schnell mit wie sie passieren. Oder wissen Sie beispielsweise, was das so genannte Dark Net ist und wie es funktioniert, wo Sie fast alles bekommen – auch Drogen und Waffen? Haben Sie eine Ahnung davon, wo sich Ihre Kinder im Internet und auch sonst wo rumtreiben, welche Freunde sie überhaupt haben? Sie sollen nun **nicht kontrollieren, aber kommunizieren**. Laden Sie die Freunde Ihrer Sprösslinge doch nach Hause ein, machen Sie Party, damit sie auch mitziehen. Dann sind Sie schon mal einen Schritt weiter. **Limitieren Sie die Zeit im Internet** und erkennen Sie, wenn sich Kinder einigeln und abkapseln, sich vom Wesen her verändern. Sprechen Sie mit ihnen über die Gefahren des Internets, wie es Menschen verändern kann und abhängig macht.

Aber das Internet ist nicht die alleinige Gefahrenquelle, mit der Sie sich heutzutage beschäftigen sollten. Wenn es gut kommt, haben Sie Ihre Zöglinge lediglich einen Drittel des Tages unter Ihre Fittiche. Zwei **Drittel der Zeit turnen die nämlich mit anderen herum**, und das sind nicht nur Lehrer, sondern auch Freunde, Kumpels – oft fragwürdige Gestalten. Man weiß es nicht genau. Da lauern die meisten Gefahren, weil Ihre Kinder unter Umständen auf Leute treffen, die Böses im Schilde führen und ein hohes verführerisches Potenzial in sich haben.

Auch hier kann man sich informieren, **welche Gauner gerade mit welchen Maschen und Tricks** unterwegs sind. Immer wichtig: **Reden** Sie mit Ihren Kindern über alles, seien Sie offene und verständnisvolle Eltern, haben Sie immer ein empfangsbereites Ohr und schalten Sie nie genervt auf Durchzug. Geben Sie in den **Suchmaschinen** des Internets entsprechende Fragen ein – und wenn es nur allgemeine Phrasen sind wie „Aktuelle Jugend-Trends“ oder „Was geht ab unter Jugendlichen?“ oder „Modeworte des Jahres“ und so weiter. Dann erfahren Sie schon eine ganze Menge über die aktuelle Welt Ihrer Kids. Gehen Sie zu den **Elternabenden** in der Schule und erfahren dort mehr über die Welt der Jugendlichen. Tauschen Sie sich auch dort mit anderen Eltern aus und lauschen Sie den Lehrern, stellen Sie Fragen.

Nutzen Sie **alle Kanäle der Information**, um besser Bescheid zu wissen und auf das vorbereitet zu sein, was Ihr Nachwuchs auf die schiefe Bahn bringen könnte. Denn nur **informierte Eltern** können ihren Kindern auch treffend in allen Lebenslagen helfen und zur Seite stehen sowie sie rechtzeitig **beschützen**.

## Erkennen Sie Schwierigkeiten

Sie haben einen **entscheidenden Vorteil**: Sie kennen Ihre Kinder am besten und merken deshalb, wenn mit ihnen etwas nicht stimmt und sich Veränderungen abzeichnen. **Reden, reden und nochmals reden** ist hier das Rezept. Zeigen Sie Verständnis und nicht den erhobenen Zeigefinger. Seien Sie Kumpel und Gesprächspartner, Kummerkasten und Problemlöser. Dann haben Sie schon ganz viel erreicht, wenn Ihre Zöglinge das akzeptieren. Zur Not reden Sie auch mit einem Arzt oder Psychologen, wenn Sie an Ihre Kinder momentan nicht so richtig rankommen, sie zugeknöpft sind. Manchmal weiß man ja auch als Erziehungsberechtigte nicht so recht weiter und steht vor einer Wand. Dann brauchen Sie jemanden, der mit Ihnen gemeinsam den Knoten platzt.

Wichtig ist jedenfalls, beim kleinsten Anzeichen von Problemen und Ungereimtheiten die **Initiative zu ergreifen** und nicht erst lange hinzuwarten und zu beobachten. Manchmal schreien ja Ihre Kinder auch nach Hilfe – und Sie überhören es vielleicht. Das ist fast wie bei Leuten, die einen ungeeigneten Selbstmordversuch starten – es ist auch ein Schrei nach Aufmerksamkeit und Zuwendung. Lauschen Sie genau, was da im Busch ist. Sie müssen alle Antennen ausfahren und sehr sensibel beobachten, bevor es zu spät ist. Ihr ganzes Fingerspitzengefühl ist gefragt, ja Sie müssen in gewisser Hinsicht auch Psychologe sein, sozusagen ein **Kinder-Flüsterer**, ein Verstehender.

Kinder in der Pubertät sind manchmal wie **gespaltene Persönlichkeiten**. Auf der einen Seite wollen sie nicht angefasst werden, lehnen körperliche Nähe ab und reagieren plötzlich auf Wangenküsse und Umarmungen ablehnend bis gereizt, aber dann wiederum im Tal der Tränen und miesen Gefühle tut auch mal ein in

den Arm nehmen wieder sehr gut. Pubertierende sind hin und her gerissen und wissen manchmal selbst nicht, was ihnen guttut.

Sagen Sie sich immer wieder: Sie sind am nächsten dran und eigentlich der **Rettungsanker in der Not**. Sie müssen aber auch genau erkennen, wenn etwas in die falsche Richtung läuft. Lässt die Konzentration nach? Werden die Noten in der Schule plötzlich schlechter? Sind Ihre Kinder unausgeschlafen? Hängen sie zu viel am Computer oder mit Spielen zusammen? Kapseln sie sich in ihrem Zimmer ab? Gehen sie öfter und länger aus? Kennen Sie ihre Freunde wirklich? Welchen Umgang pflegen sie? Fragen sie nach mehr Taschengeld? Ist das Handy wieder mal verloren? Flattern Briefe/Mahnungen ins Haus? Bekommen sie öfter ominöse Anrufe? Schleichen sie sich in Heimlichkeiten zurück? Wollen sie öfter mal bei Freunden übernachten (sprechen Sie sich unter Eltern ab!)? Entwickeln Ihre Kinder merkwürdige Angewohnheiten? Lässt die Körperpflege nach oder wird sie übertrieben? Gehen Ihre Kinder zu Partys unter Freunden mit prallem Rucksack (vielleicht mit einer Flasche Schnaps?); Wie sieht die Wäsche Ihrer Kids aus, die Sie zum Waschen bekommen? Ändern sich die Ess- und Trinkgewohnheiten? Was ist mit der Sprache Ihres Nachwuchses – verstehen Sie noch alles? Und wie steht es mit der Ordnung? Ist das Zimmer aufgeräumt oder immer mehr ein Chaos? Es gibt Hunderte von Indikatoren, an denen Sie riechen können, dass etwas nicht stimmt. Setzen Sie sie gut und sorgfältig ein, damit Sie nicht das Vertrauen zwischen zerstören. Denn misstrauische Kinder verschließen sich auch schnell und dann ist die Tür zu.



## Seien Sie selbst gute Vorbilder

Schon die Kleinsten schauen sich vieles von den Eltern ab und bringen manchmal ganz kuriose Sachen mit in den Kindergarten oder in die Schule. Da hört man plötzlich aus Kindesmund krasse Erwachsenenprüche wie „Ständig muss der Opa die Sau rauslassen“ oder „Bei uns hat Oma immer das letzte Wort“ oder „Papa muss schon wieder mal die Kuh vom Eis ziehen“. Das sind noch harmlose Anekdoten. Wenn´s aber dann auch schon mal heißt „Mama wird mir wieder die Hücke vollhauen“, dann wird es ernst und da sollten wir auch schon mal nachfassen. Hier kann es auch um Kindesmisshandlung gehen. Deshalb ist es wichtig, dass Erwachsene Kindern **immer gute Vorbilder** sind. Rauchen Sie nicht zu Hause, trinken Sie nicht übermäßig Alkohol. Spielen Sie nicht unnütz mit dem Handy. Lassen Sie sich auch nicht in der häuslich-familiären Atmosphäre einfach hängen und legen die Füße nicht auf den Couchtisch. Welche Kinderstube sollen die Kleinen denn mitbekommen? Sie nehmen ja auch nur so viel mit, wie wir es ihnen zeigen und geben. Bei allem, was Sie tun, denken Sie immer daran, Vorbild zu sein. Sie können einfach nicht im Beisein Ihrer Kids den Larry raushängen lassen oder wie eine Thekenschlampe durch die Wohnung huschen. Respekt gilt auch Ihren Kindern gegenüber – und dann ist da noch der alles entscheidende Erziehungsfaktor, die Vorbildfunktion. Laufen Sie ständig im Schlabberlook rum, ahmen Ihre Kids Sie doch nach und gehen auch so in die Schule, weil sie es eben cool finden, wie Mama und Papa aufzutreten. Der Kreislauf geht ja dann noch weiter: Wer so in dem Unterricht erscheint, dem **traut man auch zu, für Drogen und Alkohol empfänglich** zu sein. Schnell rutscht man in Ecken, wo man eigentlich gar nicht hingehört. Zu den guten Vorbildern gehört es auch, sich immer **an Gesetze und Regeln zu halten** – ob im Straßenverkehr oder im sonstigen Alltagsleben. Geschwindigkeiten und

Parkverbote sind einzuhalten, der Müll ist in die vorgesehenen Behälter zu entsorgen, Mittags- und Nachtruhe sind einzuhalten, Waren sind an der Kasse zu bezahlen und nicht einfach mitzunehmen und so weiter. In allem sollte man seinen Kindern ein solches korrektes Verhalten vorleben.

Dann gibt es da noch **Anstand und Sitte**, die zwar nicht gesetzlich verpflichtend sind, aber dennoch erwartet werden. Das fängt damit an, dass man nicht im Beisein anderer mit dem Zeigefinger in der Nase bohrt (andere Kulturen sehen das lockerer). In der Öffentlichkeit zu urinieren ist mancherorts sogar strafbar. Man läuft weder im Schlafanzug nach draußen noch empfängt man den Postboten im Morgenmantel an der Haustür. Man flitzt auch nicht nackt übers Fußballfeld oder zeigt sich onanierend Kindern. Das alles gehört sich nicht und verletzt die Gefühle anderer. Obendrein ist es ein schlechtes Vorbild.

Wer hier die **moralischen Barrieren aufreißt**, der öffnet Tür und Tor für alle anderen Schranken wie Drogenkonsum, Alkoholgenuss oder Zigarettenkonsum schon im frühen Kindesalter. Wenn Sie unbedingt rauchen müssen, dann bitte nicht im Beisein Ihrer Kinder. Damit suggerieren Sie ihnen ja nur „Ist nicht so schlimm!“ Und Sie wissen ja, **Passivrauchen** ist allemal auch so gefährlich wie aktives Rauchen. Babys im Kinderwagen kriegen den Nikotinqualm voll ab – genauso übrigens den Alkohol während einer Schwangerschaft und beim Stillen.

Erlauben Sie Ihren Kindern auch **nicht, mal am Wein- oder Bierglas zu nippen**. Eine absolute Unsitte ist es, in geselliger Runde Kids auch ein Glas Alkohol zum Anstoßen mit ganz wenig Inhalt anzubieten. Auf die Menge kommt's doch hier gar nicht an, das Ritual macht's. Lassen Sie Kinder ruhig mit Sprudel, Saft oder ausnahmsweise mal mit Cola mit anstoßen. Das reicht.

Am besten halten Sie sie ganz aus solchen Prost-Aktionen raus und lenken sie mit **kreativen Alternativen wie Wettspielen** ab. Während Sie mit Nachbarn drinnen feiern, lassen Sie draußen ein Sackhüpfen oder Eierlaufen veranstalten und setzen tolle Schokopreise aus. Oder was halten Sie eigentlich davon, **selbst mal öfter auf Genussmittel und Drogen zu verzichten**, dafür aber etwas **mit dem Nachwuchs zu unternehmen**? Das könnte bestimmt spannend und lustig werden. Spielen Sie verstecken, schaukeln Sie mit den Kleinen, basteln Sie gemeinsam einen Windvogel oder malen Sie Bilder. Sie können Ihre Kinder auch in Hausarbeiten wie Rasenmähen, Blumen Pflanzen oder Holzregale zimmern mit einbeziehen. Das ist bestimmt spannend für die Kleinen und die machen dabei sehr gerne mit. Geben Sie ihnen das Gefühl, groß und stark zu sein, sie ernst zu nehmen und wie Erwachsene zu behandeln. Dann fühlen sie sich auch ernst genommen.

Jedes Kind **braucht ein Vorbild**, an das es sich hochziehen kann und dem es nacheifert. Es liegt in der Natur der Sache, dass es in erster Linie nun mal die Eltern sind. Später mit der Schulzeit mag sich das ändern oder wenn die Kids ihre ersten Idole aus der Musikszene oder aus Computerspielen und TV-Serien anhimmeln. Vorbilder geben auch eine gewisse Orientierung im Leben. Hat man gute Vorbilder, kann man über sie auch Tugenden transportieren – wie etwa fürs Leben zu lernen, sich abzumühen für ein gutes Zeugnis, damit man später einmal einen besseren Job bekommt.

Mit Hilfe von Vorbildern kann man auch **Richtung geben** – Richtung im Leben, im eigenen Charakter, den eigenen Vorstellungen, Richtung von **Zielen, Wünschen und Träumen**. Leben Sie deshalb Ihren Kindern vor, wofür es sich lohnt im Leben zu kämpfen und zu arbeiten. Gerade Pubertierende brauchen **Anker und Orientierung**. Sie schwimmen quasi in rauer See wie ein Boot ohne Steuer. Ihre Gefühle sind so labil, dass eine Böe sie aus der Verankerung reißt.

## Wie schützen Sie Ihre Kinder vor Alkohol und Drogen?

Zunächst einmal orientieren Sie sich klar am **gesetzlichen Jugendschutz**, der Alkohol- und Nikotinkonsum unter 18 Jahren verbietet. In allen Kneipen und Jugendeinrichtungen hängen solche Verbotsschilder aus. Achten Sie darauf, dass Ihre Sprösslinge damit nie in Berührung kommen. Und riechen Sie doch mal Zigarettenqualm, dann sprechen Sie sie ruhig sofort darauf an. Selbst wenn Sie falsch liegen sollten und Ihr Sohn nur in Kontakt mit starken Rauchern war, dann ist es besser, einmal mehr nachgefragt zu haben als einmal zu wenig.

## Reden, reden und nochmals reden

**Reden Sie mit Ihren Kindern** über die Gefahren und Folgen von Drogenkonsum und Alkoholgenuss. Was kann alles passieren – vom eigenen Kontrollverlust bis hin zu Gesundheitsschäden? Reden Sie nüchtern und unaufgeregt, sachlich und erklärend. Lassen Sie auch **andere kompetente Fachleute wie Ärzte** erläutern, denn denen glauben Ihre Kids manchmal mehr als Ihnen selbst. Die eigenen Eltern wollen einem ja nur alles verbieten und sie in Schach halten. Konsequente Eltern sind nicht gerade die beliebtesten.

## Klären Sie auf

**Aufklärung** ist der beste Weg, um zu überzeugen und ein **eigenes Urteil** herbeizuführen. Nur wenn Kinder selbst davon überzeugt sind, dass Drogen nicht der richtige Weg sind, nehmen sie das auch an. Man nennt das auch **Erfahrung**, die man nicht unbedingt durch eigene Tests erreichen muss, aber durch die **Erkenntnis**, dass es einem nicht guttut.

## Immer weniger Jugendliche rauchen

Erfreulich ist beispielsweise die Entwicklung beim Nikotingenuss. **Immer mehr junge Menschen greifen eben nicht zur Kippe** und entscheiden sich von vornherein dagegen.

## Ein Thema für die Schule

Regen Sie beispielsweise auch an, dass sich die **Schule mit dem Thema Drogen und Alkohol offensiv auseinandersetzt**. Dabei sollten erfahrene Leute aus der **Drogenberatung** zum Einsatz kommen. Sehr hilfreich ist, wenn ein **ehemaliger Junkie** vor den Kids spricht und ihnen eindringlich die Konsequenzen, die er am eigenen Leib erfahren hat, schildert. In einem berühmten Hollywood-Streifen wird eine solche Situation sehr anschaulich dargestellt – vom Junkie, dem seine eigene Mutter die Tür zugeschlagen hatte, der im Knast landete und schließlich rehabilitiert von Schule zu Schule reiste und eindrucksvoll die Kinder vor dem Drogenkonsum warnte.

## Schock-Therapie

Es gibt ja auch eine so genannte **Schock-Therapie**. Dazu lädt man gefährdete Jugendliche **für einen Tag in ein Gefängnis** ein und lässt sie mit den Inhaftierten diskutieren und über deren Knast-Alltag berichten. Vor dem Knast ist bekanntlich nach dem Knast. Wer noch nie drin war, hat gar keine Vorstellung davon, was es heißt, weggesperrt zu sein und vielleicht nur eine Stunde am Tag an der frischen Luft im Gefängnishof verbringen zu dürfen. Das ist ja alles so weit weg und surreal. Man hat's nie erlebt und mag es sich gar nicht vorstellen. Ist man aber erst mal drin und schnappen die Schlösser hinter einem zu, sieht die eingeschränkte Welt schon ganz anders aus. Das sind heilsame Erfahrungen für solche Kids, die unter Umständen kurz davor stehen. Oder kennen Sie die Schock-Fotos auf Zigarettenschachteln von schwarzen oder ausgefallenen Zähnen, von einer teerschwarten Lunge, von dahinsiechenden Lungenkrebskranken? Das soll abschrecken. Nicht umsonst versucht man mit solchen drastischen Bildern gerade junge Menschen vom Nikotingenuss abzuhalten. Werbung für Zigaretten soll bald aus dem gesamten öffentlichen Raum verschwinden. Zigarettenautomaten können nur noch mit Personalausweis oder Führerschein genutzt werden.

## Konfrontieren Sie

In der Psychotherapie nennt man so ähnliche Verfahren **Konfrontations-Therapie**, nämlich die Betroffenen mit ihrer Angst, Depression und auch Gefahr vor Drogen bewusst zu konfrontieren. Man will so abschrecken – bei Angst muss man lernen, sie auszuhalten, bei Drogen die Finger davon zu lassen.

## Fragwürdige Methoden

Es gibt durchaus andere – **fragwürdige** – Ansichten darüber, wie man Jugendliche von Alkohol und Drogen abhalten kann. Lass sie eine Flasche Whisky auf Ex trinken oder drei Tütchen Gras hintereinander rauchen, bis sie sich übergeben. Glauben Sie, dass die dann geheilt sind und davon ablassen? Ist das wirklich eine geeignete Methode, die natürlich auch ins Auge gehen kann (Alkohol-Vergiftung, Drogen-Überdosis!)? Man sollte niemals an das Thema mit der Brechstange herangehen und immer berücksichtigen, dass sich Kinder noch im Wachstum und in der Entwicklung befinden. Unter Umständen macht man hier mehr kaputt als man mit krassen Lehren erreichen möchte.

## Spielen Sie auch nicht „Daddy cool“

... und laden Ihren Sohnmann quasi zur „Reifeprüfung“ mit einem kräftigen Drink unter Männern ein. Sie müssen Ihre Kinder nicht zu Männern und Frauen machen, das schaffen sie schon ganz alleine. Respektieren Sie vielmehr auch die Privatsphäre Ihrer Kids, die geht Sie nämlich gar nichts an. Zerstören Sie nicht Vertrauen. Biedern Sie sich nicht plump als Kumpel an, wo Sie mit Ihrer Amateur-Pädagogik schon lange nicht mehr landen können. Da suchen Sie sich mal schön andere Mittel, etwa ein intelligentes offenes Gespräch.

## Ehrliches Interesse zeigen

Zeigen Sie **ehrliches Interesse** am Leben Ihrer Kinder und leben Sie nicht einfach so nebeneinander her. **Zuhören** ist immer eine gute Methode. Horchen Sie in Ihre Kinder hinein, erkennen Sie Nöte, Schwierigkeiten und Probleme rechtzeitig. Jeder Mensch hat es gerne, wenn er verständnisvolle Gesprächspartner trifft. Das ist ja auch schon das Prinzip von Sorgentelefonen, Kummerkästen und Telefonseelsorge. Selbst Polizei-Psychologen reden und reden immer wieder auf Attentäter oder Selbstmordkandidaten ein. Im Gespräch bleiben, den Gesprächsfaden nie abreißen lassen.

## Information ist alles

Deshalb klären Sie Ihre Kinder gut auf. Bieten Sie alle nur erdenklichen Hinweise auf die Gefahren durch Drogen und Alkohol. Machen Sie Ihre Kinder zu Fachleuten in Sachen Drogen und Alkohol. Kaufen Sie Bücher und Magazine. Besorgen Sie sich Material aus den Drogenberatungsstellen. Gehen Sie zu Ärzten und Psychologen, wo manchmal nützliche Broschüren ausliegen. Beobachten Sie aktuelle Artikel in Zeitungen und Online-Portalen. Nehmen Sie an Selbsthilfegruppen teil, auch wenn Ihr Kind noch nicht auf der schiefen Bahn ist. Hören Sie, was andere Eltern mit betroffenen Kids bereits durchgemacht haben und wie sie das Problem angegangen sind. Lesen Sie entsprechende Foren und Blogs im Internet. Es gibt so viele Quellen, in denen man sich über das Thema gut informieren kann. Dann reden Sie mit Ihrem Nachwuchs darüber – selbst wenn der genervt ist. Bleiben Sie konsequent und nervenstark. Unter Umständen führen Sie auch ein **Belohnungssystem** ein – wenn du mir zuhörst und dich informierst, kaufe ich dir eine neue CD oder du darfst ins Kino



gehen. Verkaufen Sie quasi Information. Manchmal muss etwas Druck auch sein, denn es ist absolut wichtig, dass Ihre Sprösslinge genau Bescheid darüber wissen, welche Gefahren draußen in der freien Wildbahn auf sie lauern. Na klar, sie würden sich doch lieber mit Freunden treffen als sich „über so einen Quatsch“ aufklären zu lassen. Sie sind ja noch so meilenweit von dem Problem entfernt und ahnen gar nicht, wie schnell es sie dennoch erreichen kann. Auch sind sie bestimmt weit davon entfernt, mit ihrem Wissen im Freundeskreis zu prahlen oder jedes Mal eine Zigarette abzulehnen unter Hinweis auf die Gefahren für ihre Gesundheit. Der Gruppen- und Gemeinschaftszwang ist hier doch enorm. Aber es ist ausreichend, wenn sie es für sich selbst verinnerlicht und akzeptiert haben, eben sich keine Kippe andrehen lassen. Damit haben Sie schon viel erreicht.

## **Gutes Beispiel sein**

Gehen Sie selbst in Gesellschaft **mit gutem Beispiel** voran und lehnen offensiv deutlich – auch mit Hinweis auf Ihre Gesundheit („Jedes Jahr sterben 120.000 Menschen durch Rauchen!“) – den Genuss von Nikotin ab.

## Der Diabetiker spürt jede Zigarette

Ganz **besonders anschaulich** wirkt da die Schilderung eines **Diabetikers**. Wenn der nämlich als Folgeerkrankung bereits eine Nervenschädigung in seinen Extremitäten (Füße, Beine, Hände, Arme) hat. Diese so genannte Polyneuropathie führt nämlich dazu, dass man mit seinen Füßen kaum noch etwas spürt, weder heiß noch kalt, stechende Heftzwecken oder Glasscherben – die Gefühle in den Nervenenden sind abgestorben, und das ist nicht mehr reparabel, allenfalls kann man es abmildern. Und es macht sich durch ein unangenehmes Kribbeln und Brennen bemerkbar, was manche Patienten kaum noch einschlafen lässt. Manchmal zucken Diabetiker nachts im Schlaf zusammen, weil sie meinen, einen Stromstoß bekommen zu haben. Wenn Sie diese Leute dann mal darüber reden lassen, was passiert, wenn sie eine Zigarette rauchen, dann dürfte eigentlich jeder den Nikotingenuss sofort aufgeben. Denn der durch Polyneuropathie geschädigte Diabetiker **verspürt sofort bei jedem Zug ein intensives Kribbeln in den Zehenspitzen**. Hier liegen Ursache und Wirkung direkt beieinander. Wenn wir normalerweise einen Zug aus der Kippe nehmen, passiert eigentlich gar nichts – hier aber sind die Auswirkungen sofort spürbar. Denn Nikotin enthält gleich mehrere starke Nervengifte – und wo die Nerven bereits praktisch blank liegen, fällt das natürlich sofort spürbar auf. Man kann es Jugendlichen kaum anschaulicher erläutern. Natürlich spüren sie es (noch) nicht selbst, aber wenn ein Kranker ihnen das sagt, sollte es nachhaltig wirken und sie davon abhalten, zur Kippe zu greifen.

## Besuchen Sie Obdachlose

Oder gehen Sie mal mit Ihren Kids an **Obdachlosen** vorbei, die nachts auf Pappkartons unter der Brücke nächtigen oder in Schlafsäcken eingerollt sich auf den Abluftschächten der Hochhäuser aufwärmen. So drastisch sind die Auswirkungen von Drogen- und Alkoholkonsum.

## Diabolisches Syndrom

Machen Sie ihnen den **tödlichen Kreislauf**, das diabolische Syndrom klar: Für den Konsum von Drogen und Alkohol braucht man immer mehr Geld und verkauft alles, was umzusetzen ist, bis man weder Möbel noch Haushaltsgeräte hat. Irgendwann verliert man seinen Job, kann die Wohnung nicht mehr bezahlen, hat kein eigenes Konto mehr und kann kaum Sozialhilfe empfangen. Man wird zwangsläufig kriminell, klaut, wird erwischt und verurteilt. Der Druck nach dem nächsten Joint oder Schuss wird aber so groß, dass man alte Leute überfällt oder sich selbst prostituiert, um an Geld zu kommen. Gesundheitliche Vorsorge und Versorgung hat man auch keine mehr. Kleinste Infekte werfen einen aus der Bahn. Man betäubt sich mit Alkohol und zehrt seinen Körper immer mehr aus, Zähne fallen heraus, von Körperpflege keine Spur mehr. Man verwahrlost vollends. So geht der tödliche Kreislauf immer weiter. Manche erfrieren gar im Winter auf der Parkbank oder werden überfallen, weil sie völlig hilf- und wehrlos sind. Führen Sie Ihren Kindern dieses **dramatische Schicksal ruhig vor Augen**. Willst du dein angenehmes Leben einfach aufgeben?

## Kinder brauchen Perspektiven

Dazu brauchen Kinder aber auch **Perspektiven, Ziele und Träume** – also einen **Sinn im Leben**, wofür es sich lohnt zu kämpfen. Unterstützen Sie die Kids in ihren Träumen, glauben Sie an ihre Power. Helfen Sie ihnen und bringen ihnen bei, in kleinen überschaubaren Schritten vorzugehen. Einen großen Traum erreicht man nämlich nur in machbaren Zwischenschritten. Bringen Sie ihnen auch bei, dass **Niederlagen** auf dem Weg dorthin ganz normal sind und auch notwendig. Denn aus Niederlagen lernt man, sie machen einen stark. Wer nie hingefallen ist, weiß auch nicht, wie es sich anfühlt, wieder aufzustehen. Ohne Niederlage gibt es keinen richtigen Sieg. Wer einmal etwas falsch gemacht hat, lernt daraus und wird es nicht noch einmal verkehrt machen. Aus Verlierern werden einmal starke Siegertypen. So ist das im Leben. Deshalb verdammen Sie auch Ihre Kinder nicht gleich, wenn sie einmal Zigaretten oder Alkohol probiert haben und einen Joint geraucht haben. Bei vielen erübrigt sich dann das Thema sowieso von selbst, denn es war ihnen so unangenehm, dass sie selbst nicht mehr auf den Gedanken kommen, es noch einmal zu probieren.

## Kennen Sie die neuen Trends?

Machen Sie sich auch schlau über **neue Trends unter Jugendlichen**. Eine Zeitlang galt es mal als cool, bestimmte Sprays zu inhalieren und damit high zu werden. Dann gab es mal die Zeit mit den so genannten **Flatrate-Partys**, auf denen man für einen einzigen Betrag so viel saufen konnte, wie man wollte. Daraus ist dann das so genannte **Koma-Saufen** geworden, bis erste Gastwirte verklagt wurden, nachdem mit den betrunkenen Jugendlichen schlimme Unfälle passiert waren. **Crystal Meth**, die chemische Aufputsch- und Wachhalte-Droge,

ist zum Beispiel sehr gefährlich, weil sie schnell den körperlichen Verfall bewirkt. Kommen Ihre Kinder von Partys nicht müde, sondern aufgekratzt zurück, dann sollten Sie da mal genauer hinschauen. Zeigen Sie ihnen beispielsweise Schockfotos von bildhübschen Mädchen und dann nach zehn Jahren Crystal Meth-Konsum. Dreißigjährige sehen doppelt so alt aus, sind ergraut, haben tiefe Falten im Gesicht und die ersten Zähne sind bereits ausgefallen. „Willst du so enden?“

## Drogen mal probieren?

Viele junge Menschen glauben ja, **einen Joint mal zu probieren** sei gar nicht so schlimm. Man müsse ja auch mitreden können. Dass aber häufig solche Substanzen – insbesondere Crystal Meth, Kokain oder Heroin – **bereits nach dem ersten Genuss süchtig** machen, blenden die meisten aus.

## Besuch in der Drogenberatung

Viele Jugendliche glauben ja auch erst, was sie wirklich sehen oder am eigenen Körper erfahren. Deshalb ist es durchaus sinnvoll, mit ihnen mal in eine **Drogenberatungsstelle** zu gehen oder in eine **psychosomatische Klinik**, wo **Alkoholentzug** praktiziert wird. Einmal am ganzen Körper zitternde Menschen zu sehen, die winseln und jammern, einen anbetteln, nur noch ein einziges, letztes Mal etwas Stoff zu besorgen. Sie sind so trickreich und versprechen einem das Goldene vom Himmel. Denn sie folgen einem inneren Zwang, der die ihre Sucht bedient.

## Lasst sie doch Erfahrungen sammeln

Junge Menschen glauben am ehesten das, was sie **selbst mit eigenen Augen gesehen oder am eigenen Körper erlebt** haben. Man kann als Erwachsener noch so viel von den eigenen **Erfahrungen** berichten und darum betteln, denselben Fehler, den man einst gemacht hat, nicht zu wiederholen, doch der Glaube allein hilft nicht – wie schon gesagt: Durch Schaden wird man klug oder gebranntes Kind scheut Feuer. Stecken Sie die Faust in die Tasche und lassen Ihre Kinder sich bitte durch eigene Schritte davon selbst überzeugen, dass bestimmte Dinge eben nicht gehen oder zum eigenen Schaden geraten. Wer es dann annimmt „Das tut mir nicht gut“, der hat fürs Leben gelernt und ist endgültig überzeugt. Sie können natürlich den „Selbstversuch“ in gewisser Hinsicht kontrollieren und dafür sorgen, dass Ihr Sprössling nicht zu hart fällt. Beobachten Sie ihn dabei, wie er Erfahrungen sammelt und greifen ein, wenn´s gefährlich wird. Dann handeln Sie richtig und beschützen ihn ja nur. Das wird er auch verstehen und akzeptieren.

## **Stopp den Verboten!**

**Vermeiden Sie Verbote**, denn Kinder reagieren darauf mit erhöhter Aufmerksamkeit. „Oh, wenn etwas verboten ist, muss es doch besonders interessant sein! Warum in aller Welt sollte es denn verboten sein? Da steckt doch bestimmt was hinter!“ So ticken Jugendliche. Verbote machen doch Dinge erst recht begehrt. Und Sie wissen ja: Kinder sind von Natur aus neugierig. Sie erkunden die Welt und entdecken viele neue Dinge, die sie bisher noch nicht kannten. Das ist gut so, denn so lernen sie auch viel in der Schule. Aber nicht alles Neue muss auch vorteilhaft für sie sein. Manches darunter ist schädlich. Ihre Aufgabe ist es nun, Gefahren von Ihrem Nachwuchs fernzuhalten. Und man kann Verbote auch geschickt in Warnungen packen. Ich verbiete

etwas nicht explizit, aber mache darauf aufmerksam, was passieren könnte. „Der Ofen ist heiß. Du kannst dir daran ganz schlimm die Finger verbrennen!“

## Wo ist Ihre Empathie?

Zeigen Sie stattdessen viel **Empathie** im Umgang mit Kindern. Bringen Sie ihnen **Verständnis** entgegen, indem Sie sich in ihre Lage hineinversetzen. Wie fühlt sich Ihr Sohn oder Ihre Tochter gerade? Welche Probleme machen sie durch, was beschäftigt sie? Die Welt mal aus der Perspektive des Betroffenen zu betrachten öffnet den eigenen Horizont. Wir versuchen doch ständig, alle Dinge aus unserer Sichtweise heraus zu regeln und verlieren dabei den Blick für die wahren Bedürfnisse unserer Mitmenschen. Empathie heißt auch, die eigenen jugendlichen Gefühle noch einmal zu reflektieren und sich an seine eigene Jugend zu erinnern. Wie waren Sie damals drauf, was haben Sie empfunden, in welchen Stimmungsschwanken haben Sie selbst gehangen? Vermeiden Sie es dabei auch und vor allem, Ihre Trauer, Ihre Schmerzen, Ihre negativen Erfahrungen weiterzugeben. Beispiel: Die Mutter ist als Kind von einem Hund gebissen worden und impft ihrem Nachwuchs nun eine übertriebene Angst vor den Vierbeinern ein und meint, es extrem beschützen zu müssen. Diese Angst ist unbegründet und führt nur dazu, dass Kinder extra Kontakte zu Hunden (oder Drogen) suchen.

## Selbstbewusstsein fördern

Suchtprävention setzt ein starkes **Selbstbewusstsein** voraus. Deshalb sorgen Sie für selbstbewusste Kinder mit einem starken eigenen Willen, selbst wenn Ihnen das manchmal unbequem vorkommt. Sie fördern das, indem Sie Ihren Nachwuchs etwas zutrauen und schwierige Dinge selber machen lassen, auch wenn sie nicht so perfekt sind. Machen Sie Mut und geben Sie ihnen Chancen. Selbstbewusste Kids sagen eher Nein und lehnen Zigaretten, Alkohol und Drogen ab. Sie wissen auch ganz genau, was sie wollen und was eben nicht. Deshalb besteht eine wesentliche pädagogische Aufgabe darin, das **Selbstwertgefühl** von Heranwachsenden aufzubauen. Sie müssen es sich selbst und ihrem Körper Wert sein, dafür etwas zu tun. Kinder, die sich selbst lieben, müssen nicht zu Drogen greifen, um sich in eine andere Realität zu beamen. Gesundes Selbstbewusstsein braucht Liebe, Lob und Anerkennung.

## Haben Sie Ihr Kind erwischt?

**Ich habe mein Kind beim Rauchen erwischt!** Und was nun? Die meisten Eltern reagieren falsch und inszenieren einen Volksaufstand und machen ein Heiden-Theater. Bleiben Sie ruhig. Lassen Sie die Zigarette in Ruhe ausdrücken und erklären dann sachlich, warum Sie keinen Qualm in der Wohnung dulden (weil er auf Dauer die Tapeten vergilbt, sich in Gardinen und Teppichboden festsetzt und andere zum passiven Mitrauchen zwingt und so weiter). Dann können Sie über die gesundheitlichen Risiken diskutieren und darüber, dass gerade in der Wachstumsphase von Kindern enorme irreparable Schäden auftreten können. Spielen Sie nicht das aufgeregte Huhn, sondern bleiben Sie auf einer umgänglichen, auch verständnisvollen Gesprächsebene. Plustern



Sie sich vor Ihren Kindern auf, machen die doch dicht und Sie kommen nicht mehr an sie ran.

## Hilfe in Konflikten

Ihr Kind braucht Hilfe dabei, **Konflikte auszutragen** – gerade in der Pubertät. Wie verteidige ich mich richtig, wie finde ich schlagfertige Antworten? Dabei kommt es auch darauf an, ihnen beizubringen, wie man Enttäuschungen richtig verkraftet. Anteilnahme und Mitgefühl sollten Sie zeigen, wenn Ihr Kind traurig ist. Nach Regen folgt bekanntlich auch wieder Sonnenschein. Das Leben verläuft nicht nur positiv, aber es geht immer auch weiter und auch wieder bergauf.

## Langeweile vermeiden

Erkennen und vermeiden Sie, dass sich Ihr Kind **dauernd langweilt** und nicht weiß, was es unternehmen soll. Langeweile lässt sie nur auf **krumme Gedanken** kommen. Ihr Nachwuchs braucht Action, muss **ständig in Bewegung** sein. Es darf sich weder **einsam** noch **wütend** fühlen. Auch darf es **keine Angst** haben. Sorgen Sie für ausreichend **Freizeitangebote**, die den Tag nicht nur vor dem Bildschirm ausfüllen.

## Probleme erkennen

Erkennen Sie rechtzeitig **Probleme** Ihres Sprösslings und sprechen Sie sie offen an. Suchen Sie gemeinsam nach **Lösungen**. Nehmen Sie auch noch so lächerliche Sorgen ernst. Berücksichtigen Sie auch, dass Teenager oft sehr angriffslustig sind. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen und behalten Sie die Nerven. Nutzen Sie praktische Tipps, um rebellierende Pubertierende zu bändigen wie Ruhe und Gelassenheit. Lernen Sie das auszuhalten, denn es zahlt sich aus.

## Trennungs-Schmerz

Ganz besonders fallen Jugendlichen **Trennungen** schwer – beispielsweise von geliebten Menschen oder Tieren. Im Falle einer **Scheidung** leiden sie besonders und Sie müssen es auffangen, indem Sie beispielsweise weiterhin Kontakte und Besuchsrechte ermöglichen. Oder wenn ein Elternteil stirbt oder ein Geschwisterkind, dann passen Sie besonders auf. Nicht selten verfallen labile Jugendliche dann in Drogenkonsum oder Magersucht. Behalten Sie Augen und Ohren offen, erkennen Sie Probleme und nehmen notfalls auch einen Jugendpsychologen zur Hilfe, der einen besonderen Zugang zu dieser Altersgruppe hat. Auch Erziehungsberatungsstellen bieten hier tatkräftige Unterstützung an. Ihre erste Anlaufstelle sollte dabei immer der Haus- oder Kinderarzt sein. Professionelle Hilfe kann den Schmerz abfedern. Lassen Sie Kinder bei Trennungen nicht mit den Folgen allein. Sie brauchen besondere Zuwendung, materieller Ausgleich durch Geschenke hilft her nicht weiter.

## Missbrauch?

Erkennen Sie **Missbrauch, psychischen wie sexuellen**. Kinder fühlen sich ja oft mit schuldig, auch wenn Eltern sich trennen. Sie sehen sich selbst als die Ursache, als den Auslöser dafür, wenn Erwachsene sich streiten. Sind sie von Vorgesetzten, Pädagogen oder Älteren missbraucht worden, verheimlichen sie das aus Scham oder Angst und machen es mit sich selbst aus – notfalls auch indem sie Drogen nehmen. Denn Missbrauch geht oft mit massiven Drohungen für Leib und Leben einher („Wenn du das deinen Eltern sagst, bringe ich dich um oder Deinen Eltern passiert etwas ganz Schlimmes!“).

## **Auf emotionale Zuwendung ist Verlass**

Eine **zuverlässige emotionale Zuwendung** ist für Heranwachsende ganz wichtig. Sie müssen sich darauf verlassen dürfen, dass trotz aller Motzens, trotz allen Aufbegehrens und trotz aller Unfreundlichkeit und Störrigkeit Vater und Mutter sie akzeptieren und lieben. Kinder bleiben immer Kinder, auch wenn die Eltern auseinander gehen. Pubertierende sind schwierig. Sie fordern den Erwachsenen alles ab. Aber darunter darf nie die grundsätzliche Zuneigung und Akzeptanz leiden. Das muss unerschütterlich bestehen bleiben. Wenn Kinder diese Sicherheit nicht mehr haben, wenden sie sich anderen Partnern zu – und wenn es die Drogen sind, da finden sie dann „ihre Geborgenheit“.

## Keine Überforderung bitte

Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihre Kinder **nicht dauerhaft schulisch überfordert** werden und zu hohe Erwartungen über einen längeren Zeitraum sie unter Stress und Druck setzen. Das ist nämlich häufig auch der Grund dafür, warum Jugendliche in Drogen abgleiten – gerade wenn sie über zu lange Zeit hinweg leistungsfähig und wach bleiben müssen. Dann brauchen sie nämlich Aufputschmittel, Wachhalte-Pillen wie Crystal Meth und bekommen die dann irgendwie aus dem zwielichtigen Freundeskreis. Die Leistungserwartungen an Heranwachsende müssen altersgerecht sein und dürfen nicht übers Ziel hinausschießen.

## Perspektive bieten

**Zukunftsperspektiven sind für Pubertierende** unwahrscheinlich wichtig. Ziele vor Augen zu haben verhindert die Flucht in Drogen. Sprechen Sie mit Ihren Kindern über Perspektiven („Was willst du einmal werden, welchen Berufswunsch hast du, gibt es Träume in deinem Leben?“).

## **Spiel- und Computersucht bemerken**

Auch **Spielsucht und Computersucht** kann den Weg in Drogen ebnen. Aus Frust über Niederlagen greift man zur Kippe oder Flasche, lässt sich schnell einen Joint andrehen. Fördern **Sie nie das Zocker-Verhalten** Ihrer Kids. Wenn Sie mit ihnen Schach oder Karten spielen, Tennis oder Fußball, es muss immer ein Spiel bleiben und im fairen Wettkampf enden. Merken Sie, dass Ihre Kinder nur schlecht verlieren können, dann arbeiten Sie daran, bevor es zu Problemen führt. **Ehrgeiz** ist gut fürs Weiterkommen, auch um Ziele zu erreichen. Übertriebener, krankhafter Ehrgeiz kann aber zu einer Belastung führen. Das macht Stress und ist ungesund. Wer sich ständig unter Stress gesetzt fühlt, greift leichter zur künstlichen Entspannung durch Drogen. Insbesondere sollten Sie das **Computerverhalten** Ihrer Sprösslinge genau beobachten. Neigen die nämlich zu stundenlangen Ballerspielen, verändert das ihre Psyche und Charakter. Sie kapseln sich in ihrem Zimmer ab, gehen immer weniger unter Leute und bauen sich eine virtuelle Scheinwelt auf, die ins Darknet und schlimmstenfalls auch in Drogen führt. Schlimmer noch: Sie können gar zu Amokläufern werden und ihren ganzen Frust in einem finalen schlimmen realen Ereignis rauslassen.

## **Erkennen Sie den Frust?**

Erkennen Sie auch **Frust** bei Ihren Kids. Wenn der sich – oft unmerklich – anstaut, kommt es zur Explosion, manchmal auch im Stillen, den die Kids mit sich selbst ausmachen und dann einfach Drogen konsumieren.

## Kinder entgleiten Ihnen

Mit dem **Übergang zur fünften Klasse** in die weiterführenden Schulen meistens im Alter von rund zehn Jahren **entgleiten Ihnen Ihre eigenen Kinder mehr aus der Obhut der geschützten und beschützenden Familie**. Sie kommen mit anderen Kindern zusammen aus recht unterschiedlichen Familien und Entwicklungskreisen, auch oft aus anderen Kulturen. Die Kinder werden selbständiger, eigenständiger, unterliegen allenfalls mehr der Kontrolle der Schule und ihrer Lehrer, meist organisieren sie von da an auch ihr eigenes Leben. Die Kinder werden schrittweise in Meilenstiefeln immer erwachsener. Eine **Zigarette zu rauchen** hat dann auch etwas mit **Imponiergehabe** wie das Balzen eines Affenmännchens zu tun, der um die Gunst eines Weibchens oder Geschlechtspartners buhlt. Dies ist dann auch die Zeit, wo Jungs und Mädchen jeweils wirkliches **Interesse fürs andere Geschlecht** entwickeln – „Willst du mit mir gehen?“

Man macht sich zurecht, sucht eine neue Frisur, achtet auf seine Klamotten und versucht sich herauszuputzen. Vom spielerischen Flirt wird´s schnell ernst, vom ersten Kuss zum ersten Sex ist es nicht mehr weit. Man kommt mit so viel Neuem in Kontakt. Manchmal bleiben Jungs und Mädels auch in ihren Cliques, was natürlich den Gruppenzwang fördert. Man will nicht außen vor stehen, sondern mitten drin sein, am liebsten noch der King einer Gruppe, der Anführer, der Held. Da macht man leicht mit – auch wenn´s um Drogen geht. Harmlos ist da noch die Zigarette oder der Schluck aus der Bierflasche. Schnell geht´s weiter zum ersten Joint. Man will sich ja in die Gruppe integrieren und nicht am Rand oder außen vor stehen. Zu diesem Thema gehört allerdings auch, dass Sie als Eltern irgendwann früher oder später loslassen können müssen. Spielen Sie nicht den ewig

behütenden Klammeraffen, dann reißen sich Kinder nämlich von allem los und finden keinen Draht mehr zu Ihnen. Lange Leine ist hier das beste Prinzip, zur Not können Sie ja Ihre Kids noch wieder einfangen.

## **Respekt beibringen**

**Auch und gerade vor dem Alter** sollten Sie jungen Menschen Respekt beibringen, sich eben nicht über eine vergessliche Oma lustig machen oder den wackelnden Opa. Respekt vor deren Lebensleistung, vor deren Alter, vor dem, was sie bereits in ihrem Leben geschaffen haben. Auch das gehört zu einer guten Erziehung von engagierten Eltern. Wer Respekt gelernt hat, wird sich auch vor dem Konsum von Drogen hüten und eher dreimal überlegen, ob er da zugreift oder doch besser die Finger von lässt. Eine starke Persönlichkeit ist zudem für Respekt erforderlich. Wer die hat, sagt gelassen auch Nein. Der lässt nämlich nur das zu, von dem er auch hundertprozentig überzeugt ist. Natürlich gibt es auch starke Persönlichkeiten, die Drogen zulassen und für sich entscheiden: „Ja, ich will das probieren und mag Drogen!“

## Erziehung zur Respektlosigkeit vermeiden

Man kann seine Kinder auch **bewusst zur Respektlosigkeit erziehen**, indem ein gleichgültiges Leben vorlebt (**Laisser-faire-Haltung**) und den Kindern so jeden Respekt nimmt. Oder man pflegt einen völlig inkompetenten Erziehungsstil. Dabei stehen Zuckerbrot und Peitsche nebeneinander. Kinder fühlen sich dabei ausgeliefert. Oder wenn Kinder überhütet sind, dann neigen sie dazu, jeden Respekt zu verlieren. Ein solcher Stil billigt den Teenagern keine Eigenständigkeit zu. Man hält seine Kinder in Abhängigkeit von den Erziehern und engt sie in ihrer Entwicklung ein. Auch falsche Erwartungen an die Kinder können zur Respektlosigkeit führen. Man überfordert sie intellektuell und ihre emotionalen Bedürfnisse bleiben unerfüllt. Wie schon erwähnt: Bleiben Sie konsequent in der Erziehung.



## Jugendliche brauchen Grenzen

Fehlende Grenzen bei Heranwachsenden fördern ein **falsches Verhalten**. Denn sie meinen dann, sie könnten sich alles herausnehmen – auch mal zu einer Zigarette greifen oder ein Bier trinken. Der nächste Schritt zu härteren Drogen ist dann nicht weit. Gerade junge Menschen in ihrer Sturm- und Drangzeit sowie Experimentierphase müssen **Grenzpfeiler** haben, sonst ufern sie aus. Und Grenzen müssen gelten – immer. Weichen sie die nämlich auf, ist Ihre Autorität dahin. Grenzenlose Freiheit gibt's ja auch kaum unter Erwachsenen. Schranken sind schon allein im menschlichen Zusammenleben nötig, sonst würden ja Mord und Totschlag als Selbstjustiz gelten. Das Recht des Stärkeren ist längst abgeschafft. Was würde es sonst bedeuten? Die Drogen-Dealer hätten freie Bahn.

Weil der Staat weiß, wie schädlich Drogen eben sind, verfolgt er solche Delikte zum Schutz der Gesellschaft gnadenlos. Und das ist auch gut so. Grenzen zeigen Heranwachsenden auch, wo sie hingehören und wo eben nicht mehr. Grenzen weisen die Koordinaten der Gegenwart und zeigen auch Perspektiven auf. Denn bis hierhin und nicht weiter – keine Drogen, null Toleranz. Diese klare Ansage muss sein, solange Sie die Verantwortung für die Erziehung tragen und Ihre Kinder noch nicht erwachsen sind. Grenzen haben auch viel Regeln zu tun. Wie bei Arbeitnehmern auch bekommt man seinen gerechten Lohn für gute Arbeit. Sie stellen verlässlich Ihre Arbeitskraft zur Verfügung und dafür dürfen Sie einen angemessenen Lohn pünktlich erwarten. Jeder Staatsbürger hat Rechte, aber auch Pflichten. Über den Weg fangen Sie Ihren störrischen erwachsenen Nachwuchs wieder ein. Sie sollten auch wissen, dass Pubertierende die Begriffe Grenzen und Regeln dann negativ belegen, wenn sie mit Einengung und Bevormundung zu tun haben oder mit Macht und Willkür. Wenn Sie das wissen, dann können

Sie ganz anders vorgehen – packen da Halt, Orientierung und Auseinandersetzung rein. Dann denken auch Jugendliche positiv darüber. Denn sie wollen ja wissen, woran sie sind, was sie können und dürfen, wie sie sich sozial angemessen zu verhalten haben. Und genau das erfahren sie ja, wenn sie sich an Grenzen und Regeln reiben können. Stecken Sie deshalb Grenzen nie zu eng, nie zu unverrückbar. Machen Sie Grenzen auch verschiebbar von Entwicklungsprozessen abhängig – „Wenn du vierzehn wirst, bekommst du zehn Euro mehr Taschengeld“ – oder: „Wenn du sechzehn wirst, darfst du auch bis zehn Uhr abends bei Freunden bleiben!“ Orientieren Sie sich ganz einfach an dem gesetzlichen Jugendschutz - dann sind Sie nicht der Böse, sondern der Staat. Zu enge Grenzen lassen keine Luft zum Atmen, zu offene Grenzen verleiten zur Orientierungslosigkeit und lassen Jugendliche in beiden Fällen abrutschen. Die Kunst der richtigen Balance ist hier nicht gerade einfach, aber sie ist Wert, sie zu beherrschen.

## **Das Problem mit der Volljährigkeit**

**Seitdem Kinder mit 18 Jahren volljährig sind,** kommen die meisten von ihnen mit ihrer Entwicklung nicht hinterher. Sie sind einfach noch nicht in der Lage, ihr eigenes Leben wie Erwachsene selbstverantwortlich zu führen. Es kann nun sein, dass Sie einen störrischen Nachwuchs haben und der nun sein frisch erworbenes Erwachsenenalter gegen Sie ausspielt, oder Sie haben immer noch hilflos suchenden Sohnmann, der Ihren Rat gerne befolgt und sich auch noch wie ein unreifes Kind benimmt, den Sie noch lenken können. In beiden Fällen sollten Sie auf Respekt und Vernunft setzen, sich gute Argumente zurecht legen und das Gespräch suchen. Geben Sie Ihrem Sprössling durchaus das Gefühl, erwachsen zu sein, aber insistieren Sie auch und greifen da sanft ein, wo Dinge aus dem Ruder laufen. Das ist Ihr Recht, aber auch Ihre Pflicht als verantwortliche Eltern. Geben Sie nicht einfach auf, weil Sie nun einen erwachsenen Menschen vor sich haben, der Ihnen vielleicht auch mal Ihre eigenen Grenzen aufzeigt. Sie kommen nur mit gesundem Menschenverstand an ihn oder sie ran. Versuchen Sie es zumindest.

## **Menschen in Lebenskrisen sind besonders labil**

**Die Freundin hat Schluss gemacht.** Die Mathe-Arbeit ist vergeigt. Das Abitur gerät in Gefahr. Die Eltern haben sich getrennt. Das Geld ist zu knapp und man kann mit dem Klassenstandard nicht mithalten. Die eigenen Ansprüche übertreffen die Möglichkeiten. Für Kinder bedeuten oft schon Kleinigkeiten den Weltuntergang. Das müssen Sie erkennen und helfend eingreifen. Sonst rutschen solche Kinder leicht in Drogenkonsum ab. Pubertierende sind schnell zwischen Himmel hochjauchzend und zu Tode betrübt. Sie unterliegen enormen Stimmungsschwankungen. Und Mädchen haben ihre erste Regelblutung, müssen erst einmal realisieren, welche Veränderung da mit ihrem Körper vor sich geht. Und dann folgen allmonatlich automatisch Stimmungsschwankungen, Schmerzen und Blutungen. Da wird man schnell auch depressiv und sucht nach Stimmungsaufheitern.

## **Auch Pubertierende brauchen Rituale**

Umso älter Kinder werden, umso weniger **brauchen sie bestimmte Rituale**, die sich im Laufe der Zeit mit dem Familienalltag eingestellt haben. Aber auch Pubertierende behalten dennoch einige Rituale bei. Kleine Begleiter geben **Verlässlichkeit**. So mancher Erwachsener trägt noch seinen Talisman überall hin mit herum. Vertrautheit und Orientierung brauchen wir doch alle.

## **Schlusswort**

Wenn das Tischtuch einmal zerschnitten ist, flickt man es allenfalls nur wieder notdürftig zusammen. Der Riss bleibt sichtbar. Lassen Sie es nie so weit kommen, denn dann verlieren Sie jeden positiven Einfluss auf Ihren Nachwuchs. Und Sie haben keine Chance mehr, wieder etwas gerade zu biegen, das einmal in den Brunnen gefallen ist. Sie bekommen Ihre Kinder auch nicht mehr von Drogen los, das müssen Sie dann den therapeutischen Fachleuten überlassen.

Es sind Ihre Kinder und Sie kennen sie in allen Facetten. Bis da erst mal jemand hinkommt, braucht es viel zu viel Zeit. Sie sitzen an der Quelle, also lassen Sie sie nicht versiegen.

Halten Sie immer einen guten Kontakt zum Nachwuchs. Sie leiden sonst ja selber darunter, wenn der Gesprächsfaden abreißt. So kalt kann niemand sein, dass er nicht Albträume darüber bekommt, keinen Kontakt mehr zu seinen Kindern zu haben und deren Entwicklung nicht mehr mitverfolgen zu können.

Wichtig ist, auch nach der Pubertät wieder zu einem gedeihlichen Miteinander zu finden und die Kämpfe zu vergessen. Kinder bleiben immer die eigenen Kinder wie auch Eltern immer Eltern bleiben.

Mit einem guten Kontakt können Sie auch später noch verlässlicher Ratgeber bleiben und Ihre Kinder werden es schätzen, dass Sie sie vor Drogen bewahrt haben und Ihnen eine gute Zukunft gewiesen und vorgelebt haben.